

今日のインテリア

～ 貝殻を飾ろう～

海へ行ったら思い出に貝殻を拾ってきましょう。素敵なインテリアになります。
※拾ってきた貝殻は使用する前にきれいに洗いましょう。

■ガラスの瓶に入れて

口の広いガラス瓶の中に砂を少し入れて、その上に貝殻を載せて入れてみましょう。机の上に置いて見ているだけで、楽しくなります。波の音が聞こえてきそうですね。エアープランツを入れても素敵。

■箱に貼って

貝殻がたくさんあれば、小さなお菓子の箱などに木工用ボンドで貼ってみましょう。側面に貼ったり、ふたに貼ったり。思い出の小箱になります。

■キャンドルを飾ろう

平べったい貝殻を裏返して、中にティーライトキャンドルを置いてみましょう。素敵なキャンドルホルダーになります。まわり

にアイビーの葉を置くと、グリーンと白のコントラストが素敵です。ビー玉を集めて置いて可愛らしくなりますよ。

■お箸置きに

平べったい貝はそのまもお箸置きになります。おもてなしにピッタリです。

■前菜を

盛り付けよう

ひっくり返して、しっかり安定する貝殻はお皿としても使えます。一口サイズの前菜などを、ちょこっと盛って。



今どきのリフォーム事情

～ 引き戸～

普段は意識していない扉ですが、使いやすさや安全性への効果は、大きいものがあります。きっと毎日の生活動作が楽になりますよ。

◆人気の引き戸リフォーム

扉の開閉動作が楽になる点や、狭い場所でも通りやすくなることから、車椅子などの出入りもスムーズになります。もとのドア枠をそのまま使えるものや、開口部を大きくとれる3枚扉、お風呂用引き戸など種類も様々ですので、予算や用途に合わせて選びましょう。

また、開口速度を緩めるクローズ機能のあるものを選ぶなど、安全面には気を遣うとよいでしょう。



◆メリット・デメリットは？

○開閉が楽になる

開閉時に体をひねる必要がなくなります。車椅子などでもスムーズに通れます。

○面積が有効活用できる

開閉に大きな面積を要することが無く、ドア周りにも物を置けるようになります。また、狭い場所からの出入りもスムーズになります。

△扉に手が掛かりにくい

扉を選ぶ際には重なった扉に手が掛かりやすいかを確認しましょう。掛かりにくい場合は、オプションなどで引き手ハンドルをつけるなどするとよいでしょう。

△壁面積が必要

引き戸にするには、開口部の倍の面積が必要になります。

たのしいこどもLife

子供の肥満

子供の肥満が増加している…そういわれ始めて久しい現代ですが、近年はさらに中度から高度の肥満が増え、低年齢化も指摘されています。

しかも、皮下脂肪が増えているだけにとどまらず、内臓脂肪の蓄積や脂肪肝などが少なく、大人とほとんど変わらない状況といわれています。

その原因は『食べすぎ』と『運動不足』という、いたってシンプルなもの。問題は、現代は多くの子供たちがそれらを助長するような環境で暮らしている点です。

高カロリーで脂分・塩分・糖分などを豊富に含んださまざまな食物が気軽に摂取できる環境にあり、たくさんの誘惑が次々にやってきます。ファストフードやスナック菓子などが

子供が食べ物への関わり方を、自分で管理・コントロールできる場合はいたって稀であり、肥満をきちんと治すためには保護者の協力が不可欠になります。まずは間食を減らし、魚や野菜を中心としたメニューなどを多く取り入れることです。

一方で、寂しさやストレスなどを、食べることで解消しているという子供も多く、心のサポートも必要といわれています。家族でのコミュニケーションも重要なポイントの一つです。室内でゲームに明け暮れているような毎日を見直し、友達と外で元気一杯遊んだり、部活動に打ち込んだりとライフスタイルを変えることも大切です。

そういった試みが心身ともにバランスのとれた生活習慣への軌道修正に繋がり、結果的に肥満解消になっていくケースも少なくないのです。



うなぎごはん巻き

みんな! ごはんにするよ★

材料【4人分】

・うなぎの蒲焼	1尾	・白ゴマ	適宜
・ごはん	3杯	・山椒粉	適宜
・大葉	2~3枚	・うなぎのタレ	大2
・たまご	4コ		



うなぎは5ミリほどの細切り、大葉は千切りし、ボウルでごはん、白ゴマ、うなぎのタレを加えてよく混ぜ合わせる。

焼いた薄焼き卵の粗熱が取れたら巻きすの上に置き、①を均等に盛り、巻き寿司の要領で巻く。

食べやすい大きさに切ったらお好みで山椒粉を振って出来上がり。